

# Séminaire Isla Gomera

Du 10 au 16 novembre 25

Sérénité et Éveil

Offrez-vous 7 jours  
aux **Canaries** sur l'île  
sauvage de  
**La Gomera** pour  
libérer vos tensions,  
apaiser votre esprit et  
retrouver votre  
énergie vitale.

Vous repartirez plus  
léger, aligné et inspiré,  
avec des clés  
concrètes pour faire  
éclore une vie qui  
vous ressemble.

**Agence : Emotion Planet**

[www.islagomera.be](http://www.islagomera.be)   
[service@annehabets.org](mailto:service@annehabets.org)

**BE: +32 497 39 97 97**



# Séminaire Isla Gomera

## Sérénité et Éveil

avec Anne Habets & co



### Journée type :

- 7 h 30 : Méditation & autohypnose sur la plage
- 8 h - 9 h : Petit-déjeuner convivial
- 9 h : Balade côtière à vélo
- 9 h 30 - 12 h 30 : Atelier mêlant méditation, hypnose, respiration et autres pratiques ressourçantes
- 12 h 30 : Pique-nique et détente : plage, piscine, balade ou sieste...
- 15 h - 17 h 30 : Suite de l'atelier ou activités inspirantes : visite de l'île, marche, observation des dauphins et baleines
- 18 h : Retour au logement
- 20 h - 21 h : Buffet ou restaurant
- 21 h : Soirée libre au bord de l'océan : coucher de soleil, danse du feu, piano-bar,...

Mon approche unique, déclinée en

- Formations et ateliers
- Consultations individuelles,
- Consultance en risques psychosociaux,
- Personne de confiance,
- Parcours collectifs Chemin IACA et séjours Isla Gomera

### Qui suis-je ?

25 ans en **management** et **RH**, en Belgique et à l'international. Depuis **10 ans**, j'accompagne en freelance en individuel et collectif.

**Réveilleuse d'élan et de sens, tisseuse de liens, au-delà du burnout.**

### Mon rôle :

Conceptrice & facilitatrice  
Coach holistique &  
hypnothérapeute  
Trilingue **FR, EN, ES**